

VIVA! – taitoa ikääntyvien mielen hyvinvoinnin tukemiseen

9.5.2017

Toimialapäällikkö Sirkkaliisa Heimonen ja kehittämisasiantuntija Mari Juote

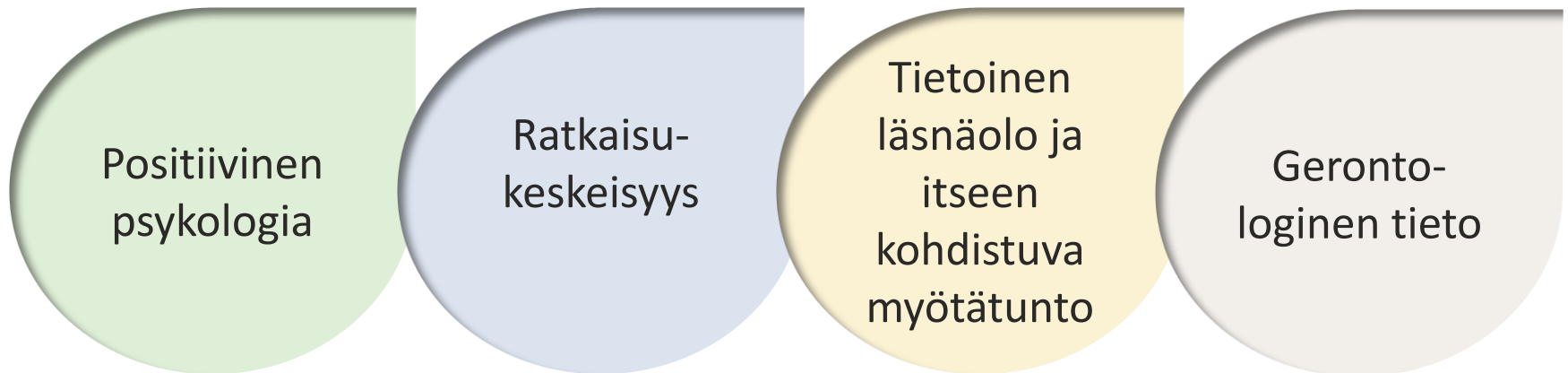


Ikäinstituutti

VIVA!

Voimaantumista vahvistava ohjaus

Tavoitteena luoda voimaantumista vahvistavia menetelmiä iäkkäiden ja erityisesti muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä hyvinvoinnin vahvistamiseen sairauden alkuvaiheessa.



(THL/STM TE-määräraha: 2016-17)

Vivan askelmerkit

Mindfulness ja myötätunto-ryhmät

- kevät 2016

Viva ja Mind valmennuspolut ammattilaisille

- 10/2016-3/2017

Voimaantumista vahvistavan ohjauksen opas ja Pieni myötätunto-opas

- syksy 2017

Päätösseminaari

- 11.10.2017

Tienviitat

- Positiivinen psykologia
- Ratkaisukeskeinen lähestymistapa ja valmentava ote
- Tietoinen läsnäolo ja itseän kohdistuva myötätunto
- Dialogisuus
- Mielen hyvinvointi ja kohtaaminen

Kompassina

- Merkityksellisyys
- Myönteisten tunteiden voima
- Ihmissuhteet ja kohtaaminen
- Vahvuudet esiin ja käyttöön
- Onnistumiset ja toimivat asiat näkyviin
- Toiminta, tavoitteet ja arjen teot

”Pienillä asioilla voi olla jättimäinen vaikutus”

Mindfulness -ryhmä

Tietoisen läsnäolon taitoja muistisairaille ihmisille

- Osallistujat muistisairauden alkuvaiheessa olevia
- 7 x 1 h tapaaminen 05-09/ 2016
- Osallistujat huomasivat erilaisia keinoja rauhoittua viikon aikana
- Oivalluksia myös mielen taipumuksesta tuottaa (huoli)ajatuksia ja ”ei aina helppo rauhoittua”

Sisältö:

- Mitä on tietoinen läsnäolo?
- Kehon ja mielen yhteys
- Hankalat tunteet
- Hyvän huomaaminen
- Lyhyitä hengitys-, kehotietoisuus- ja aistiharjoituksia

Myötätunnon tiellä – ryhmä läheisille

- 7 x 1,5 h tapaaminen 05-08/ 2016 ja seuranta-tapaaminen
- Ryhmäläiset heräsivät mm. siihen, miten puhuivat itselleen hankalissa hetkissä ja miten lähteä tietoisesti kasvattamaan ystävällisyyttä, lempeää, kannattelevaa tapaa olla itsensä kokemuksensa kanssa.
- Ohjelmassa hyödynnettiin Center for Mindful Self-Compassion tuottamaa aineistoa.

Sisältö:

- Itsemyötätunto ja läsnäolo
- Ystävällisyys itseä kohtaan
- Myötätuntoisen äänen löytäminen
- Vaikeiden kokemusten arvon löytäminen
- Voimavarojen tunnistaminen

Valmennuspolut ammattilaisille

Viva! -Voimaantumista vahvistava ohjaus

Mind – Tietoista läsnäoloa ja myötätuntoa
ohjauksiin

Valmennuksellinen tuki

Eläköön
Viva!
31.3.2017

Tervetuloa
VIVAAN!
6.10.2016

Minä
ohjaajana

Myötä-
tuntoinen
mieli

Mielen
hyvinvointi
ikäntyessä

Ajattelun
aarteet ja
oivaltamisen
ilo

Ratkaisu-
keskeisyys
ohjauksessa

Poimintoja
matkalta

Kehittämistehtävät

VIVA - VALMENNUS

Soveltaminen ja kokeilu omaan työhön



Valmennusten kautta oivallettua

- Pysähtymisen ja läsnäolon merkitys
- Myönteisen palautteen voima
- Itsetuntemuksen tärkeys
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen

Tulossa syksyllä 2017

Oppaat

- Voimaantumista vahvistavan ohjauksen opas
- Pieni myötätunto –opas

Työpajat

- Voimaantumisen avaimet – työpaja 5.9.2017
- Voimaa ja vahvuutta vanhustyöhön -seminaari 23.11.2017

- Myönteiselle lähestymistavalle on tilaus
- Mielen hyvinvoinnin keskeisyys ja näkyvyys
- Molemminpuolinen voimaantuminen
- Uudenlaisia sisältöjä ja ratkaisukeskeistä otetta ryhmätoimintaan ja ohjaukseen
- **Aito ja kannatteleva yhteys ihmiseen!**





Tekoja hyvän ikääntymisen puolesta.

Sirkkaliisa Heimonen ja Mari Juote
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



facebook.com/ikainstituutti



twitter.com/kainstituutti



Ikäinstituutti

